



2020年 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ きっかみかん	こめ・むぎ でんぷん・さとう じゃがいも・さとう	 あぶら あぶら・ごま あぶら	 とうふ・ぶたにく・みそ 	 ぎゅうにゅう たまねぎ・はねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん きゅうり・にんじん みかん	669 Kcal 24.2 g 20.7 g 1.9 g 377 mg	
4 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ おひだし みそしる かつおぶりかけ	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう さといも さとう	 あぶら みそ ごま	 みそ かつおぶし	 ぎゅうにゅう ししゃも こまつな・キャベツ・コーン だいこん・しめじ・はねぎ	598 Kcal 22.2 g 20.3 g 2.4 g 498 mg	
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナどん(うなぎ) すましじる きっかみかん	こめ・むぎ さとう こめ・むぎ	 あぶら あぶら	 うなぎ・たまご とうふ	 ぎゅうにゅう たまねぎ・ねぶかねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース だいこん・にんじん・はねぎ みかん	618 Kcal 25.2 g 18.7 g 1.9 g 362 mg	
6 (金) かみかみ 献立	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのこうみやき れんこんのきんぴら みそしる かこうござかな	こめ・むぎ こんにやく・さとう さつまいも さとう・ごま	ごま ごまあぶら・ごま	いか・みそ ぎゅうにく みそ	 ぎゅうにゅう ねぶかねぎ れんこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ ござかな	605 Kcal 26.3 g 13.3 g 2.2 g 409 mg	
9 (月) かみかみ 献立	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのかりこあえ みそしる	こめ・むぎ さつまいも・でんぷん	あぶら・ごま あぶら・カ シューナッツ	 さわら・だいず みそ	 ぎゅうにゅう ごぼう・ねぶかねぎ だいこん・にんじん・こまつな	660 Kcal 26 g 22.4 g 1.8 g 306 mg	
10 (火)	シーフードピラフ ぎゅうにゅう チキンサラダ しろはなまめのポターージュ	こめ・むぎ さとう じゃがいも	バター マネズ・ごま バター	えび・いか とりにく ベーコン・しろはなまめ・ とうにゅう	 ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ	621 Kcal 24.7 g 24.9 g 2.3 g 313 mg	
11 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう つげナポリタン ヘルシーサラダ いちごミルクデザート	こむぎこ じゃがいも こんにやく・さとう	 あぶら ごまあぶら	 とりにく・ベーコン	 ぎゅうにゅう なまクリーム・ チーズ キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	636 Kcal 26.4 g 20.5 g 2.8 g 414 mg	
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに かきたまみそしる こんぶのつくだに きっかみかん	こめ・むぎ さといも・さとう・でんぷん さとう	 あぶら ごま	 ぶたにく・だいず とうふ・たまご・みそ	 ぎゅうにゅう わかめ こんぶ みかん	611 Kcal 22.8 g 15.6 g 2.3 g 327 mg	
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ むしキャベツ(ごまソース) とんじり	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう	あぶら ごま	 あじ ぶたにく・とうふ・みそ	 ぎゅうにゅう キャベツ だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	667 Kcal 25.5 g 19.9 g 2 g 346 mg	
14 (土)	カレーごはん ぎゅうにゅう キーマカレー スイートポテトサラダ	こめ・むぎ さつまいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく・だいず ハム	 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん	713 Kcal 24.2 g 25.9 g 2.4 g 320 mg	

17日(火)からは裏面をご覧ください

☆14日(土)、佐野っ子祭りで給食があります。16日(月)、佐野っ子祭り代休日のため給食はありません。

11月8日はいい歯の日
よくかむといいこといっぱい

だ液がよく出て
虫歯予防に
消化・吸収が
よくなる

食べ過ぎを防いで
肥満を予防
血流がよくなり
脳の動きが活発に

11月8日のいい歯の日にちなんで、
6日と9日にかみかみ献立を入れています。

- ★いかのこうみやき(いか)
- ★れんこんのきんぴら(れんこん・こんにやく)
- ★さかなのかりこあえ(ごぼう・だいず・カシューナッツ)

よくかんで食べましょう。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに おひたし みそしる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	だいこん こまつな・キャベツ にんじん・しめじ・はねぎ	612 Kcal 25.8 g 20.2 g 1.9 g 545 mg
18 (水)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう ピビンパ(にく) ピビンパ(たまご) ピビンパ(ナムル) わかめスープ	こめ・むぎ・げんまい				ぎゅうにゅう	ほうれんそう・もやし だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	712 Kcal 28.1 g 29.8 g 2.4 g 333 mg
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にこみおでん ツナサラダ おこのみまめ(カレーあじ)	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ・きゅうり・コーン	614 Kcal 23.9 g 13.7 g 1.9 g 303 mg
20 (金) ひるさと給食	よこわりまるパン ぎゅうにゅう みしまコロッケ むしキャベツ(ごまソース) あきあじシチュー ラフランスゼリー	こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう ラフランスかじゅう	656 Kcal 22.5 g 24.3 g 2.3 g 400 mg
24 (火)	さけときのこのピラフ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ラビオリスープ	こめ・むぎ	バター	さけ		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ たまねぎ・グリーンピース キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな	625 Kcal 26.6 g 18.6 g 2.3 g 346 mg
25 (水) 和食の日 献立	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうゆき ちくぜんに すましじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	れんこん・ごぼう・たけのこ・にんじん・しいたけ・さやいんげん だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	636 Kcal 28.5 g 20.4 g 2.3 g 309 mg
26 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに たまごスープ きっかみかん	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しいたけ・チンゲンサイ・コーン だいこん・にんじん・はねぎ みかん	651 Kcal 28.4 g 24.4 g 2.2 g 473 mg
27 (金)	キャラットライス ぎゅうにゅう とりときのこのホワイトソース ビーンズサラダ	こめ・むぎ	バター			ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん たまねぎ・エリンギ・しめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・トウモロコシ	698 Kcal 24.7 g 23 g 2.1 g 352 mg
30 (月)	たかなチャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ はるさめサラダ にくだんごスープ	こめ・むぎ	こまあぶら・こま	ツナ		ぎゅうにゅう	たかなづけ・ねぶかねぎ キャベツ・たまねぎ・にら きゅうり・もやし・にんじん たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	649 Kcal 25.7 g 21.9 g 3.2 g 406 mg

今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります

- ☆17日(火)、1年生は生活科校外学習のため給食はありません。
- ☆19日(木)、3年生は社会科見学のため給食はありません。
- ☆24日(火)、4年生は社会科見学のため給食はありません。
- ☆27日(金)、5年生は社会科見学のため給食はありません。



新型コロナウイルスの影響で売上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。

- 5日(木) 浜名湖産養殖うなぎ蒲焼(静岡県漁業協同組合連合会より)
- 13日(金) 沼津産養殖真あじフライ(静岡県漁業協同組合連合会より)
- 18日(水) 静岡県産和牛(静岡県畜産協会より)



11月24日は「和食の日」

和食の一汁三菜ってなに？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

佐野小学校では、25日(水)に和食献立を実施します。だしを味わうすまし汁を提供します。「給食だより」にも和食についてのせていますので、ご覧ください。

